



Toelichting bij de 38 Bachbloesemremedies

Bachbloesems zijn **vloeibare extracten van planten** die positief inwerken op storende emoties en gemoeds-toestanden zoals angst, depressie, gebrek aan zelfvertrouwen, stress, piekeren,...

De naam komt van Dr. Edward Bach (1886 – 1936) die deze geneeswijze begin vorige eeuw ontdekt heeft. Reeds meer dan 70 jaar hebben deze bloesems hun deugdelijkheid bewezen bij allerhande emotionele problemen zowel bij kinderen als volwassenen. Slaapproblemen, faalangst, examenvrees, ADHD, verdriet, schuldgevoelens, concentratieproblemen zijn allemaal voorbeelden waar bachbloesems heel goede resultaten bij geven.

Bachbloesems hebben de eigenschap om negatieve emoties om te buigen in hun positieve pool. Zo zal iemand met een minderwaardigheidsgevoel bij het innemen van bepaalde bloesems terug in zichzelf geloven en met meer zelfvertrouwen de zaken aanpakken. Negatieve emoties worden niet onderdrukt maar omgebogen in hun positieve pool zoals bijvoorbeeld faalangst in zelfzekerheid of ongeduld in kalmte en rust.

De bachbloesems zijn 100 % natuurlijk en kunnen zowel door kinderen als door volwassenen met veel succes worden gebruikt. Ze zijn totaal veilig en onschadelijk. Er is geen enkele bijwerking, je kan ze niet overdoseren en werken niet verslavend. Ze kunnen gebruikt worden in combinatie met ander medicatie of behandelingsvorm, inclusief homeopathie, zonder de werking hiervan te belemmeren.

Een samengestelde remedie kost 8 euro.

Agrimony (agrimonie):

Altijd opgewekt maar innerlijk onrustig door geheimgehouden zorgen, schijnbaar opgewekt, kan niet tegen ruzie, vluchtgedrag, zoekt afleiding (in koopverslaving, snoepverslaving, drank).

Toont zijn ware zelf, loopt niet langer weg voor problemen, gaat confrontatie aan.

Aspen (esp):

Vage angsten, ongerustheid, angstige voorgevoelens, enge dromen, bang voor geesten / spoken, sfeergevoelig, kinderen willen s'nachts een lampje aan, bij hooggevoeligheid, paniekaanvallen, angst voor de angst (bijv. paniekaanval gehad en nu heel erg bang voor een nieuwe aanval).

Niet meer bang, innerlijk gevoel van vertrouwen, voelt zich veilig.

Beech (beuk):

Onverdraagzaamheid, kritisch, oordelend, perfectionist, kan niet tegen veranderingen, meestal heel intelligent, kijkt op anderen neer, voor kinderen die pesten.

Zeer tolerant, oog voor detail, scherpe blik, ziet de goede kanten van andere personen.

Centaury (duizendguldenkruid):

Zwakke wil, gemakkelijk beïnvloedbaar, gewillige dienaar, kan geen nee zeggen, laat over zich heen lopen, dienstbaar, wordt soms gepest, niet weerbaar.

Volgt eigen levenspad, anderen van dienst zonder eigen behoeften te ontkennen, assertief.

Cerato (loodkruid):

Zichzelf wantrouwen, twijfel aan eigen intuïtie, stelt veel vragen, zoekt antwoord in boeken, wat zou jij doen...?, loopt allerlei therapeuten af op zoek naar antwoorden.

Vertrouwt er op dat hij de juiste beslissing neemt, zoekt het antwoord in zichzelf.

Cherry Plum (kerspruim):

Bedekte rust, angst zichzelf of anderen iets aandoen, vulkaan van emoties, woedeaanvallen, enorm driftig, maakt dingen stuk, nog even en ik(ontploff), kaakklem.

Kan zijn diepe emoties in goede banen leiden, gebruikt zijn enorme krachten positief.

Chestnut Bud (kastanjeknop):

Niet leren van ondervindingen, herhalen van fouten, ongeconcentreerd, slordig, periodieke klachten (bijv. iedere maand last van), kinderen die steeds hun gymspullen weer vergeten.

Leert nu wel van zijn ervaringen, hoeft niet steeds dezelfde les te ervaren, geconcentreerd.

Chichory (wilde cichorei):

Bezitterigheid, eigenliefde, medelijden met zichzelf, kunnen moeilijk alleen zijn, claimen, verlatingsangst, hoe kun je dat nu doen... na alles wat ik voor jou heb gedaan.

Zorgzaam zonder iets terug te verwachten, warm en vriendelijk, moederlijk.

Clematis (bosrank):

Dromerig, onoplettend, flauwvallen, coma, bij nieuwtijdskinderen, niet geaard zijn, leven in eigen wereld, moeite creativiteit vorm te geven, koude handen en voeten.

Leeft in het Hier en Nu, beter geaard, minder behoefte aan lang slapen.

Crab Apple (wilde appel):

Reinigend, idee-fixe, perfectionist, schaamte, smetvrees, bij huidproblemen, zichzelf haten / niet mooi vinden, teveel aandacht voor details, bijv. voor een puistje in het gezicht.

Acceptatie van eigen onvolmaaktheden, ziet de rode draad van het leven weer.

Elm (veldiep):

Gevoel tekort te schieten, tijdelijke overbelasting, tijdelijke uitputting, examenvrees, zenuwinzinking, black out tijdens een optreden (bijv. dat bij X-factor een kandidaat ineens niet meer kan zingen van de zenuwen).

Kan het leven weer aan, ziet niet meer op tegen zijn werkzaamheden.

Gentian (gentiaan):

Twijfel, depressie (reden bekend), ontmoediging, negatieve visie, pessimisme, ongelovige thomas, het glas is altijd half leeg in plaats van half vol, zie je wel ... ik wist het dat het weer zou mislukken.

Ziet alles positiever, heeft weer hoop, gelooft nu wel in genezing.

Gorse (gaspeldoorn):

Geen hoop meer voor de toekomst, verloren vertrouwen, chronisch zieken, geen enkele hoop op herstel, ik probeer dit wel maar heb geen enkele hoop op herstel

Ziet de zon weer schijnen, gelooft niet langer dat de situatie hopeloos is.

Heather (struikheide):

Egocentrisch, bezorgd over zichzelf, praatziek, heeftige kind, kan niet alleen zijn, verlatingsangst, kan alleen maar over zichzelf praten.

Goede luisteraar, kan alleen zijn, heeft de ander minder nodig, niet meer zo gericht op zichzelf.

Holly (hulst):

Haat, boosheid, jaloezie (bijv. na geboorte broertje - zusje), achterdochtig, agressief, paranoïde, bij relatieproblemen, opent het hart (hartchakra).

Liefdevol, niet langer afgunstig, de boosheid zakt, bereid onzelfzuchtig te delen.

Honeysuckle (kamperfoelie):

Stilstaan bij verleden, verlangen naar goede oude tijd, alles bewaren van vroeger, heimwee, bij bejaarden.

Kan weer blij zijn met de toekomst, verlangt niet langer naar vroeger terug.

**Hornbeam (haagbeuk):**

Mentale moeheid, maandagochtendgevoel, het werk uitstellen, verveling, ik heb nergens zin in, lusteloosheid. Motivatie en zin komen terug, pakt het werk aan en stelt niet langer uit.

Impatiens (reuzenbalsemien):

Ongeduld, prikkelbaar, geestelijke gespannenheid, snel boos, jengelig, bij adhd, snel praten - eten - lopen, snel afgeleid. Geduldig, spontaan, niet meer zo snel ontvlambaar, ontspannen.

Larch (lariks):

Geen zelfvertrouwen, faalangst, moedeloosheid, dat kan ik niet, stotteren, impotentie, ik begin er niet aan want dat lukt me toch niet. Geloof in zichzelf komt terug, eigenwaarde, capabel, ik kan het.

Mimulus (maskerbloem):

Verlegenheid, bekende angsten, zenuwachtig, fobieën (bijv. vlieg angst), nervositeit, kinderen die om het minste of geringste huilen. Moedig, niet meer verlegen, meer zelfvertrouwen, voor zichzelf opkomen.

Mustard (herik):

Depressie (zonder reden), diepe neerslachtigheid, somberheid, postnatale depressie, huilen, bij winterdepressie (als aanvulling op lichttherapie).

Vreugde, het depressieve gevoel verdwijnt, ziet de zon weer schijnen.

Oak (zomereik):

Kent geen grenzen, sterke krachtige persoonlijkheid maar mag niet ziek zijn, moedeloos maar blijft zich inspannen, perfectionist, trouw, ruwe bolster blanke pit, negeert de signalen (bijv. pijn) van zijn lichaam.

Luistert naar de signalen van zijn lichaam, gaat niet meer over grenzen heen, zorgt goed voor zichzelf.

Olive (olijf):

Totaal uitgeput, innerlijke leegte, geestelijke en lichamelijke vermoeidheid, voor herstel na bevalling of ziekte.

Lichaam herstelt na langdurige ziekte, herwonnen kracht, vitaliteit.

Pine (grove den):

Zelfverwijten, schuldgevoel, ik mag niet bestaan, perfectionist, schaamte, de lat heel hoog leggen voor zichzelf, vaak sorry zeggen.

Vergeving van zichzelf en anderen, ik mag er ook zijn, acceptatie.

Red Chestnut (rode kastanje):

Angst om anderen (naaste familie), bezorgdheid, bemoeiert graag (kijk je uit ..., doe je muts op), als familie te laat thuis is van het ergste uitgaan (ongeluk).

Knipt de navelstreng door, laat anderen vrij, zorgzaam.

Rock Rose (zonneroosje):

Uiterste vrees, erge schrik, trillen van angst, aanval van paniek, nachtmerries, zit ook in rescue, bijv. na een auto ongeluk.

Moedig en kalm, niet meer zo schrikachtig.

Rock Water (bronwater):

Streng voor zichzelf, houdt zich aan strak regime (bijv. streng dieet), hoge idealen, hoge eisen aan zichzelf stellen, perfectionist, star in zijn denken, niet flexibel, rigide

Flexibel, stelt zijn eisen bij, kan weer genieten, innerlijke vrijheid.

Scleranthus (hardbloem):

Kan niet kiezen, twijfel tussen twee mogelijkheden, uit evenwicht, labiel, misselijkheid, zal ik dit ... of dat doen.

Evenwichtig (geestelijk en lichamenlijk) en besluitvaardig.

Star of Bethlehem (vogelmelk):

Trauma, lichamelijke en geestelijke schok, balsem voor de ziel, na overlijden dierbare, bij groot verdriet, zelfs voor blokkades tijdens zwangerschap opgedaan.

Troost, trauma's worden verwerkt, blijft niet hangen in shocktoestand.

Sweet Chestnut (tamme kastanje):

Zeer depressief, uiterste geestelijke wanhoop (na overlijden dierbare - scheiding), radeloos, eenzaam, toekomst is aarde-donker, de donkere nacht voor de dag.

Vrij van wanhoop en depressie, weer vertrouwen in toekomst.

Vervain (ijzerhard):

Willen overtuigen, gespannenheid, overspanning (gespannen spieren), alles te.., bijv. te druk, bij adhd, veel praten, sterke principes, houdt van discussies, vurig type.

Matigheid, ontspanning, dringen hun mening niet meer op aan anderen.

Vine (wijnstok):

Dominant, onbuigzaam, eerzuchtig, heeft altijd gelijk, trots, tiranniek, waarom dan? ...omdat ik het zeg!

Goede leider, luistert naar anderen, vastberaden, zonder dwang.

Walnut (walnoot):

Overgevoeligheid, beïnvloedbaar, verbreken van oude banden, overgangsfasen zoals de Overgang bij vrouwen / zwangerschap / verhuizing, bij last van weersinvloeden (bijv. overgang van de zomer naar de herfst).

Laat zich niet meer zo beïnvloeden door anderen, verleden loslaten, energetische bescherming voor invloeden van buitenaf.

Water Violet (waterviolier):

Afstandelijk, de leraar, trots, gereserveerd, wil alleen zijn, het zelf uitzoeken, heeft moeite met aanraken, bemoeit zich niet ongevraagd met anderen alleen als om advies wordt gevraagd, wil zelf ook absoluut niet dat anderen zich met hem/haar bemoeien.

Wijsheid, adviserende positie, relatie met anderen wordt warmer, minder afstandelijk.

White Chestnut (witte paardekastanje):

Kan het denken niet stopzetten, steeds hetzelfde herhalen in je hoofd, piekeren, hoofdpijn boven de ogen, slaapproblemen, blijft dezelfde gesprekken/discussies herhalen, ligt vooral in de ochtend wakker in bed.

Helder hoofd, negatieve gedachten verdwijnen, gemoedsrust.

Wild Oat (ruwe dravik):

Kan zijn roeping niet vinden, teveel mogelijkheden, kan niet kiezen, verveling, bij beroepskeuze, puberteit, als je niet weet wat je wilt gaan doen in de toekomst (adolescenten).

Doelgericht, roeping wordt duidelijk, talent wordt constructief gebruikt.

Wild Rose (hondsroos):

Apathie, niet gemotiveerd, berust in zijn situatie (ziekte), klagen niet, bedlegerig, wit gezicht, geen enkele actie ondernemen, lang in bed blijven, echt een remedie voor pubers.

Motivatie komt terug, levenslustig, heeft zin in het leven, ambitie.

Willow (wilg):

Kwaadheid, slikt zijn boosheid in, mopperen, verbitterd, ochtendhumeur, wrok, slachtofferrol, bij alle situaties waarin iets onrechtvaardig is, bijv. ontslag / rechtszaak / ongeluk door iemand anders veroorzaakt etc.

Ik creëer mijn eigen lot, optimisme, onrechtvaardigheden worden vergeven.

Rescue Remedie (Eerste hulp remedie):

Brengt herstel wanneer een ingrijpende emotionele gebeurtenis je uit je evenwicht heeft gebracht. Het kan je door dieptepunten heen helpen en is te gebruiken in iedere situatie die als kritiek, spannend of stressvol wordt ervaren.

(Bestaat uit: Rock rose, Impatiens, Clematis, Star of Bethlehem en Cherry plum)